

3
الحياة
المسفرة



لا بد أن يكون لهؤلاء أو قبلهم من يتأخر . ولكن ذلك لا يتطابق مع النظرية . إن كبرياء الإسرة ويصعب عليه الدليل القاطع . ومن بين العلم والطالب والمعلم وبينهم على الطالب العلميات والافتراض على منه فوجوهه في الفصل بعده على خلق العلميات في دروس الذي هو اعرف منه بكثير . ولهذا مصدر في تلك العلميات .

والفريقين وكسب العلميات قد يكون للوفد من هذه الفترة لا التي تليها . والإرشاد . كما إن مثل هذا العلم قد ينظر إلى الطالب بأنه جميعا في مكان واحد مع مسئولين عن اكتساب الخبرة بنفس الدليل على صفات معينات للفريق القوي في ذلك .

بين الطالب والشيخ في ذلك الأدب درجة من الكفاية وبالتالي يؤثر على الطالب ليلطحي أو أشد أو ينقص . في أن يرى المرء الحالي في المدرسة لا بد أن يكون منسجما في ملازمة بعض دراية كبرى يعلمها وتجاهاتها . وكثيرا ما سمعنا في بعض الطلاب .

والعلم . ولكن ما يخطئ احترامه بطريقة مفرطة من بعض الرضخ والتسلط . ما يخطئ بعض الفرق العلمية الكلية بين التلاميذ . ويرى ذلك في التعامل معهم حتى لا يتسبب في إهمال أو تعذيب أي طالب . ذلك تكمن منه الخلق من قبل المعلمين (والطلاب) كل من ذلك التسلط أو يخطئ ما يعتقد ويعرفه ويعلمه . ولا يملك اتصافهم بهذا كمال لتعليمه على شمسهم في التطبيق بأن يقدروا احترامهم أو أن يسفروا جدا على جهدهم .

نعم يعلمون جامعته لكي يفرسوا في . فيجاء الطالب إلى يربى في الاحترام . والتمثال . والخلق . وغير . وفيه هناك نقول بأن السليمهم . وقد يتخذ الطالب في هذه وقتك وقد يعرف منه تفرقة بين الامور .

في بعض الناس تفرقة بين الامور لا فيفضل لا لسوء الامور ولكن لسهولة أيضا ويمكن أن تكون في الاعتناء شخصيات مختلفة . فليثبت ذلك في التفرقة .

يتبادر بعض الإياه مع ابتائهم في يتبادر الإياه . حذوره من بعض الناس . فليستون على سلبها سلبها . إن الأب لا يكون متطرف في معتدلا .

في الأثاث فإن الإياه من الجيل القديم في الأبناء إن تشارك الإياه في التسلط في بعض أبنائه . إنهم سيحاولوا على أن . فلابد من بينهم على طريقتهم في العرف .

في هذا فإننا نرى أن بين عينين الجد في سلبا بشخصية إلى

وذكرنا في باب صاحب النسيئة بالدين الملاقاة على عاتق بسبب النسيئة.

فطرة الرجل المعاصر

● وتحدثت منذ عن سن الزواج وقلت

– إن سن الزواج هو أفضل ما هو متاح لاختلاف وجهات النظر بين الزوجين، من حيثية الرجل السن إن تكن المرأة صغيرة أو كبيرة، فالمعيار هو التسامح مع ما كان سن الزوج من سن المرأة، لأن السن الكبير للشباب يسهم في سن الزواج من فضاء خلق السن الكبير والفتيات، لا علاقة بين السن والشباب والفتيان والنظر في السن والفتيات، لا علاقة بين السن والشباب والفتيان المرأة في أنها امرأة عربية وأهل طائفة قبل أن تكون فتاة شريفة أو غير شريفة، تتناظر في حياء وبراءة وتجاهل مع المطالبات الدينية والعلمية على حد سواء. وكثير ما يسمع من فلاحين من الزينيين كلمة شريفة يتعاملون مع ذلك بحد أقصى التي ينبغي لها أن تكون السن. بينما يرى الشباب أن التعامل والتعاون والقيام بالفعال بين الزوجين والذي يعبر في النهاية بالصالح العام هو الأسر هو الأساس في العلاقة الزوجية من أجل أن كبار السن يتعلمون في هذا التعاون والمشاركة في قبل حين لم يجدوا في الشباب فتاة جيدة على حد أصناف الشخصية واعتزاز لسموته كبري للأسرة وقائد لأسيرتها

يجد بنا ان نتطرق الى نقطة هامة وهي ان لكل قاعدة شواذ ..
فهناك من كبار السن من لهم عقلية متفتحة تمكنهم من مواكبة
هذا التطور وتفهم حسناته ومساوئه بينما كثير من الشباب لهم
عقلية متحجرة تجعلهم يعيشون في الماضي مما يجعلهم يفشلون
في التكيف مع الحاضر .

المراة واختلاف الاراء

● وتضيف الحاضرة في جدول الأول: أنه إذا برزنا أن بعض جوانب اختلاف وجهات النظر بين الصليبيين والمسلمين ما لها وما لا لها، والفرق بينهما لا يلاقيهما وتعدلهما، وإلزاماً من بعض أهل الفكر إلى الإجماع على التفرار والتلازم بين كل من الجانبين، فإنما الحاضرة يعلمها وعلى الجانبين وبوجهها من القول إلى المسئلة، في ذلك الجنب كل واحد استندت بها في حفظ ترتيب جدول الأبرار والجداد فهو يفتن أن لكل المكان المرأة أو العبد... والصل التي هي لها أو رعايتها وتربية أطفالها وأبياتها... ذلك فهو استند الرجل، بينما نجد أن معظم الشباب يترجون أن لا تكون المرأة في حياتهم تربية لأبنائهم بل أن تكون لهم ذلك، فكم لا يكون ذلك الجنب الكارخي فحسب بل في الأسرة بأكملها وخاصة الأطفال والمسلمة التي تطرق الأمر على حرية أطفالها وتعليمهم، كما أنهم لا يمانعون في خروجها للعمل إذا كانت تملك الكفاية التي تستلزمها على أن عملها يفي ملها في زيادة صغر عمل في تربية أطفالها وذلك لأن هؤلاء هم الناحية الحسية

المراة المعاصرة

●●● الحياة دائما في تطور مستمر ..
والنظور يعني الحداثة والشباب وحياتنا
تعتمد على الحديث والقديم .. على الشباب
والشباب ولا يمكن لأي عنصر أن يستغنى
عن الآخر مهما كانت الظروف والأحوال والا
أختل كل شيء .. فهل يمكن أن يقوم بنين
شامخ من غير أساس متين يقويه
وبعضه .. ومنذ الأزل نجد أن كل جيل
يحول أن يغري ويضيف إلى جيل أبائه
وأجداده والأنا أستعاضل التجديد والإبداع
والتحقيق الذات .. وهنا يبدأ الاختلاف في
الفكر وجهات النظر بين الجيل القديم
والجيل الجديد

● وعن الحياة المعاصرة ونظرة الجيلين لها
 اقيمت ندوة في كلية التربية للبنات بجدة
 ادارتها المحاضرات هند جميل الليل ..
 وفايزة كلكتاوي .. وسامية رحيم
 الدين ●●●

وفي بداية الندوة تحدثت هند جميل الليل عن الاختلاف في وجهات النظر بين الجيلين .. وقالت :

في بلاديا المسلمة والمسلمة لها امتداد خارجي من نوع معين
 فيتحقق بغير الحجاب . لهذا أصبح ان الحق في الحق في
 الاء والاداء والعصر الحديث به يحذف من مواكبة
 العصر وتقدمه . وفي نقاط الاختلاف الجوهرية بين
 الدينين نجد ان ما يلزم من ظروف الحياة الدينية التي
 عاشها الاء والاداء يتفقون بها بسطائها .
 فيفقون بها كما ان استتبع به من التماثل والحياتية
 والرفاه . يتفقون في انما الاسري ويتفقون في حياتية
 المعاصرة وتقدمها على الرغم من كل التماثل التي تفرق
 بينهم . وفي تلك الناحية الثالثة ما قدمت من وسائلها
 التكنولوجية الحديثة . ويتفقون من روح العصر وما
 اتسم به العصر من الآلة والانسان والاداء .
 الاسري والاء والاسري كل ما هو على ان الذي يلقى
 الاسير من العزة ومن القدرة على التكيف مع الظروف
 الجديدة . وهذه نقطة تفرق بين الدين السابق لا مهم
 لاسير المسألة وقد عرف بينهم وفي الجبل الصلابة
 عليهم . وهذا لتقريب وجهات النظر . ولكن هذا لا يغير
 الحجاب الختام من الاستتار . لا يغير الحجاب على
 المسلم والمسلمة ان يساعدا على السن في احتياج الدين
 المعاصرة والتكيف مع الزمان الاسري المعاصرة . وهذا



اعداد : هفت خلیفه

علا عبد الرحمن محمد

- الزواج هو الاختيار السليم للشريك في رحلة العمر...
- ارفض التسلسل والانانية واعجب بالرحولة والتدين...

- كيف يتأقلمون في الحياة ؟
- الحياة في نظري حياة سديدة أو رحلة شقاء ..؟
- يرجع الى تفكير الانسان وقناعة الانسان بما منحه و به
- التوافق
- الزواج هو الاختيار السليم من جانب الطرفين للتشويق
- في رحلة العمر ..
- الطرف الآخر ؟
- هو النصيب المكتوب لك ..
- ما يعجبك في الطرف الآخر ؟
- الرحلة والتدين ..
- ما الذي يفضيحه في الطرف الآخر ؟
- ارضي التسلسل والانسان ..
- ما الذي تعجبك من الجيل القديم ؟
- الصبر والتسلسل بالدين ..
- ما الذي تعجبك من الطرف الآخر ؟
- مزيد من الفتنة ..
- متى تتوتر العلاقات الانسانية بين الطرفين ؟
- عندما يسود الشك والغيرة ..
- كيف تعطين وقت اوقاتك ؟
- في اوقات التسلسل والحيالة ..
- ما الذي تعجبك اليه في حياتك ؟
- اتمنى التوافق في حياتي العائلية والصالة ..

بريد الاقراء

يريد القراء .. هو مشاركة من القراء لإبداء رأيهم في بعض المواضيع التي تنشر .. ونحن نرحب دائماً بهذه المشاركة ونود الاستمرارية من قبل الجميع .. ولتأكد جميع القراء بأن كل رسالة تصل إلينا تحظى بالاهتمام والتقدير والرعاية من قبلنا ..

الرسالة الأولى الرسالة الثانية

اهتمام بالطفل نرحب به!

الرسالة الثانية ولسنا من القرية علي محمد الابراهيم من اجداد جنح زكريا بشاركتك وسيرنا ان نتلقى ملاقاتك اننا نتلقى الجواب التبريرة او الاجماعية او التفسيرية وايضا سنرحب بطول او القصص المسلية وغيره ولا

انهم لم يتم التوصل لمواصلة العمل على توصيات قلعة من
 شأنها القضاء على الكثير من السياسات التي تتعرض على
 المزارع... دعيت انناش مع جانيها مهما جدا من قبل جاني
 الكرامة وصيغة وعلى صيغة... في وهو ا جاني احدى
 المستحقات في التوضيح ذات ان السيرة السيرة العامة
 انما لتدبير والتدبير المبررة فقط
 واعلم كما تعلمون ان هذه القضية - ليست ملقة...
 بمعنى اننا لا نستطيع التعميم... ولكن القضية مبررة
 صعبة... كما تشكروا على الحق وهذه هي غابتنا
 صعبا

الرسالة الهلالية

نصيحة للزوجات !!

● **الأخت سميرة** أمين تفتل الزوجات هذه النصيحة أغرى عيشة الزوجية أن تترك زوجها بعد ليلة واحدة. كانت تملك بيتاً فخيفاً في حيّ النجدة، وحاولت أن تنجح في إقناعه بغير العمل... وفي أي من هذا يرجع إلى فقدان المرأة لاهم كل شيء في حياتها كما هو الأمر الآن في العراق. والرجل... والرجل وجد نصائبر وموسم جالب بين كثير من فرص العمل المتاحة للمرأة وبين الشكوك التي كانت تنهش في ضميرها أثناء أن تات المرأة الفرصة التي تكتب تفعلها العمل وبدونها.

معالم اختلاف

● وبعد أن تحدثت المحاضرة هـند جميل الليل عن اختلاف وجهات النظر بين الجيلين تناولت المحاضرة فائفة فلكتوي أطراف الحديث عن البيئة والظروف التي تفرض نفسها ..

- فبعد أن نظرت المختلفة من قبل الجيلين في المجالات المتعددة ليس منهاها التباعد والسراع .. فقد تكون نظرة

على فكرتهم يكون ترابطا شكليا فاذا الروح الحقيقية المطلوبة .

سليبيات التجمع
- ويلاحظ من سليبيات التجمع الا انه يشكل
صورة للترايط الاسري .. اما بالنسبة

التجربة يكون تلقائيا يتجسّد مع المثل
وتتبع الاطلاق وليس من الضرورية ان يحد
بها - اما انما في نظر الله الشرح
الطبيعي العزيز .. ولكن من حديد الحرس
عليها ويحاول بغض الاشتراك ابقائها في
العلمه اوعلاها ويصعبها ويصعب دمه بها
دما حتى يسهل ان مثل التجربة ..
وحتى يسهل ادماء ادماء .. وتجربة غير
اصحاح الله .. وتكون ذلك في كمال
تجسّد ان تفرغ من باب النوايا
وان تقتل فلا ضرر .. وانما عندما يلحق
من بيتها ان بيت بيت يكون ذلك ان في النعمة
الطاقة والحيّة .. وتحتل لانه من الاعمال
صالح الطاعة الاولى .. والعلامة والاحترام
منها في الربا وعدم المشقة
والاستسلام .. وبالتالي هذا يعني الحق
الفرح بان يتصرف دون مشاركة في الحق
مع مثلها وحتى الشكرى و الرجوع
في الالى كما وان تقتل ان كما يقتل
من اجل تجسّد .. ان في لرب كبرياء

الفصائل المطلوبة

● وتقول الاخت لقرّة في معيها هذا :
« ولعلّ هذا ليس هو الحال الآن ولكن كما
هو متعارف عليه وقد يكون متغير فيما
إن التفرقة إلى التكرير وتقسيمه إلى اثنتان
تتوزع على الملائكة بين الأعلى وأخفّه .. فالأول
يمشي الصالحة المخلقة في الأبن النكر في
التحكّم والتسيطرة على أخفّه لها المسلول
اللائق ويكمل مهام الله .. أما الثانية
المنظورة لهذه من قبل شيلينا فهي مملوكة إلى
حد ما .. فالأولى الذي أصبح لها الآن يوم أن
يتقدمي ما واتي فيه والله فيملس أسلوبي
آخر ن ربيبة أبنتك ويكتله .. فهو بصير إلى
الطاعة والاحترام من قبل أولاده وكل ليس
بمطبعة سليبة .. فهو يحفل أن يضي
الأشياء المطلوبة بمشايقة متقدمة ..
المنفعة في الاتعاف أو بالحرمان أو بالثواب
والمعاقبة والمسلّة

1917 رينج روفر الجديدة

بمواصفات
جديدة



المحرك : يعمل بالبنخاخات
الثقل : ٥ سرعات يدوية ، ٤ سرعات أوتوماتيكية .

◀ صدام أمامي مع ثليات قيادة .
◀ ثليات فلا يواب .
◀ لوحة قيادة جديدة
◀ ماصات للصدمات من كل الجوانب .
◀ جليات مطاطية جاتبية .
◀ درج أوسط جديد .

«الملايين»
الشبكة المبرقة للسيارات

الخبر: شارع ستة عشر الرياض: طريق جده
ت: ٠١/٧٨٥١٦٧/٥٧٦٦٦٤٤-١
ت: ٠٢/١٦٤٧٣٩/٠٧٧٩٣٥١-٢
٠٢/٦١١٥٨٠/٦١١٥٨٨-٣
جدة: طريق المدينة
ت: ٠٢/٦١١٥٨٠/٦١١٥٨٨-٣
القصيم (بريدة):
طريق المدينة
ت: ٠٢/٢٣٣٣٦٤-٣
الدمام:
ت: ٨٤٢١٢٦٦-٣

بتر و سیف

المؤسسة العامة للبترول والمعادن
خدمت بترولومين

وظیفہ شاخہ - للسعوديين فقط،

خدمات بترومين بجدة عن الحاجة إلى :

مهندس مشروعات مدنی

أن يكون حاصلاً على بكالوريوس هندسة مدنية .
خبرة لا تقل عن ١٠ سنوات يفضل أن تكون في إدارة المشاريع .
أن يكون لديه إلمام بالهندسة الكهربائية .
أن تكون لديه القدرة على إعداد تصاميم للأعمال الصغيرة .
أما بالنسبة للراتب والمزايا الأخرى ، فستحدد طبقاً
للخبرة وأثناء المقابلة الشخصية .

ترسل طلبات التوظيف مع صبور الشهادات العامة والعملية
باسم مدير العلاقات الصناعية - جدة ص ب ٢٣٦٩ - الرمز البريدي ٢١٤٥١
تليفون (٢٣٦٧٤١) / (٢٣٦٧٨١) توصيلة ٦٠٢١ و ٦٠٢٠

هذه جمل
الملك

فايزة
كلمة

ساعة
مبارك

المرأة المعاصرة لم تعد تلك المغلوطة على أمرها

إختلاف النظرة بين جيلين لا يعنى التباعد

تفهم شبابنا لحاجات عصره وتطويع مجالات دراستهم

أمريسيدي الصمام

● ولدت الاخت فايزة ككتوي .
- إن التبرية على النطاق الواسع وهو المجتمع تتراوح النظرة إليها من قبل الجيلين . فالجيل القديم نظره في تربية وتكوين أفراد مجتمعه تنحصر على بئر الضيق القديم نهائياً دون الشروع في معالجة .. الخلل من قناعة بأن ما كسر لا يمكن إصلاحه .. لا سيما حينما يتصل الأمر بسلامة المجتمع .. أما التكوين لأفراد المجتمع من قبل الجيل الثاني فيدرس في دراسة التطوير والبيئة التي تؤثر على سلوك الفرد .. فقبل اليوم إلى طبع الضيق تلك معالجه وسمايته حتى يثبت صلاحه أو عدم جود ذلك نهائياً .. فالتربية وإصلاح الفرد مطلب .. إن الجيل الثاني يتطلع دائماً إلى ما هو جديد يستغنى عنه ولا يكون ذلك خطأ لأنه ليس كل ما هو جديد فعال وناجح .

● للاعلام دور فعال
- ذو دور فعال في الإعلام على كل جديد . فكل ما يستحدث في جميع المجالات لا يمكن إلزامه على كل فرد في وقت لا عن طريق الإعلام إلا أن الإعلام كان له دوراً هاماً في توجيه الرأي العام . فالتربية أو غير ذلك .. هنا أيضاً يتضح اختلاف النظرة من قبل الجيلين . فالجيل القديم يتصور أن الإعلام الإعلامي على أنها التلقائية التي تنقلهم من بيئة معزولة وتقلبات المجتمعات المتغيرة عليها وحسب . أنهم يرون بما يحيط به العالم المتقدم ويرون الجانب الناجح للأمر من خلال الأجوبة الإعلامية المختلفة فيتلصصون إلى النبل من كل ما هو جديد ومواكبة المجتمعات الحديثة .

● لم تحدث الحضارة العلمية ربحاً من التعليم في التعليم في عصرنا الحديث . ولقد
- إن التعليم أصبح علماً يستأجر والدراسته من جانب الكثير من المفكرين الذين يطمحون على تغيير أساليب وفنونه ومناهج وأهدافه على ما يتناسب مع هذا العصر . فالآن نلاحظ أن الأساتذة على اختلاف مجالات التعليم .. يطمحون على دراسة طرق التدريس التي تتناسب مع نوعية مادة التدريس والمرحلة



كيف يفكر هو

المهندس مصطفى سالم علي

أعداد : سبوت غرقة

● الحياة رحلة قصيرة يتروى فيها الإنسان
بما يتلقاه في الدار الآخرة .
● الزواج حكمة إستراتيجية للحياة على الأرض .
● كيف تفكر في الحياة ؟
● الحياة رحلة قصيرة يتروى فيها الإنسان بما يتلقاه في الدار الآخرة .
● الزواج حكمة إستراتيجية للحياة على الأرض .
● كيف تفكر في الحياة ؟
● الحياة رحلة قصيرة يتروى فيها الإنسان بما يتلقاه في الدار الآخرة .
● الزواج حكمة إستراتيجية للحياة على الأرض .
● كيف تفكر في الحياة ؟

رأس الناس

اطفالنا يدفعون ثمن الزواج الفاشل ..!!



تلك لا تخلو أية حياة زوجية من المشاكل .. وفي بعض الأحيان وإذا لم تشارك هذه المشكلات وتحميها في إطار التقام ونسبي لمواجهتها ومعرفة أسبابها وإيجاد الحلول المناسبة لها .. فإن تلك المشاكل تتصاعد .. ويتردد الخلاف .. وتصل الأمور للدرجة .. وتنتهي الحياة الزوجية وينتصر طرف ويخسر الطرف الآخر ..!!

وفي هذا الخلاف فإن الخاسر الوحيد هو طرف لا يد .. هذا الطرف هو الطفل .. ذلك البرعم الصغير الذي يقرر له والداه حياة مظلمة بانفصالهما عن بعضهما ..!!
وكثيراً ما تؤدي مشاكل الطلاق إلى وضع يهدد بناء المجتمعات ويؤثر على تكوينها ولكن أكثر ما يؤثر الطلاق فهو على نفسية الطفل ، الخاسر الأكبر في هذه القضية .. ولكن من منا اهتم برأي الطفل في طلاق والديه ؟! فهو الضحية الأولى ، الذي يعاني من نتائج هذا القرار طوال حياته ..
فمساعدة الطفل في شعوره بالاستقرار ، يترى من جنان أمه ويبحث عن مظهر أبيه .. وإذا حرم الطفل من هذه المساعدة أصبح طفلاً غير سوى تتقافه ..
الصراعات .. والاحاسيس المؤلمة .. والطفل لديه جهاز استقبال حساس جداً يله على مدى حسن أو سوء العلاقة بين والديه .. فهو يشعر تماماً إذا كان هناك شيء خلاف بين أبيه وأمه لكنه لا يستطيع استيعاب ما يشعر به ، فيقلقه احساسه وعدم فهمه ويتجهى إلى الحيرة .. ويظهر عليه عدم الاستقرار في حياته ، وعندما يفكر الوالدان الانفصال يشعر الطفل بقلق الخلل لكنه لا يستطيع تحديد أسبابه وأسبابه ..
فهو لا يدرك بقله الصغير أن أباه أو أمه يمكن أن يكونا كيانين منفصلين .. وعندما يفهم يكتب نفسه .. وعندما يسبق ما يسمعه يبدأ حزنه العميق واحساسه بالفشل والضياع .

وعندما يتم الطلاق نجد أن هناك شرخاً كبيراً في نفسية الطفل فيصبح كل شيء فيه حزين .. وعندما يفكر الوالدان الطلاق يجب مراعاة الأولاد بعين من الفهم والتربية حتى تتفادى الأضرار الناجمة من هذا التفتك الأسري وانكسارها على الأطفال ..!!
وتكون هذه الأضرار نفسية مثل خوف الطفل وشعوره بالوحدة والغربة في مستقبله ..!!
وهناك بعض الأطفال الذين يشعرون بعدم الأمان والاستقرار واحساسهم بالولم تجاه أنفسهم لاعتقادهم بأنهم هم السبب فيما حدث بين والديهم مما يسبب لهم الاكتئاب والحزن الشديد ..!!
وفي مثل هذه الحالة يجب على الوالدين أن يؤكدوا للطفل بأنه غير مسئول نهائياً عما حدث وعلى استمرار حبهما له .. وأن يفهم الطفل بأن كلا من الأب والأم مسئولان عن هذا الانفصال .. وأن يشعر الطفل بأن الانفصال انفصال بين الزوجين فقط لا أن كلاهما لا يزال مرتبطاً بالطفل ..!!
وأخيراً أقول لأدعي الشعور بالاضطراب والخوف من الانفصال فربما تكون هناك حياة زوجية غير متكافئة مما يجعل حياتهم جميعاً لا يطاق فالأفضل لهم الطلاق .. واعتقد بأن الطفل يكون قادراً على تحمل مثل هذه المناسبات الزوجية في حياته .. ولكن كل ما يحتاجه هو الاستقرار في الحب والأرشاد والفهم والرعاية من كلا الوالدين المنفصلين لهذا الطفل ..!!

إيمان قبطان - الرياض



كيف يفكر هو

المهندس مصطفى سالم علي

أعداد : سبوت غرقة

● الحياة رحلة قصيرة يتروى فيها الإنسان
بما يتلقاه في الدار الآخرة .
● الزواج حكمة إستراتيجية للحياة على الأرض .
● كيف تفكر في الحياة ؟
● الحياة رحلة قصيرة يتروى فيها الإنسان بما يتلقاه في الدار الآخرة .
● الزواج حكمة إستراتيجية للحياة على الأرض .
● كيف تفكر في الحياة ؟
● الحياة رحلة قصيرة يتروى فيها الإنسان بما يتلقاه في الدار الآخرة .
● الزواج حكمة إستراتيجية للحياة على الأرض .
● كيف تفكر في الحياة ؟

عكاظ

مجمع الأخبار الصادقة والتحقيق والتحليل الرصين

الملكة وجبه هادي في رطقة رطيرة

ساعة صرة

بالصائرات والصواريخ

نيكسون يصالح مائير!

مؤتمر تصحيح التكنولوجيا مثل الموشح؟

حرب باردة جديدة.. أم وفاء تسد فواتير؟

تداعيات حرب الخليج بين أمريكا وفرنسا ..

فدافق كيان

يسألون أيت الأهل؟

سبوت فيليبس

الزواجر كدية

قاعدة الفتن النصية

الوزير يعوم: قهر إبي

صير الأربعة الكبار في دوري المفاجآت

أهلاً .. بكل أصدقائنا

سرايا

اليوم في حكايل

هل تعلم أن منطقة حكايل

- تصل درجة الحرارة فيها إلى ٤٣ و ٤٢ درجة؟
- وتصل سرعة الرياح فيها أحياناً إلى ١٧ كم/ساعة؟
- وأعلى نسبة أمطار فيها ١٧٠,٢ ملم سنوياً ؟

سرايا

نظام الأبواب والتوافذ الجديد من الوبكو

لديه الحل لمشكلة تسرب الغبار والأتربة والأمطار ، شاهد هذه بفندق الجبلين بحكايل

اليوم ٥ ربيع الأول ١٤٠٦ هـ

الموافق ١٧ نوفمبر ١٩٨٥ م

الساعة ٤ - ٦ مساءً

الدعوة عاتية

لزيادة من المعلومات والحصول على الكتيب الملون يرجى الاتصال بأحد مكاتب مبيعاتنا التالية :

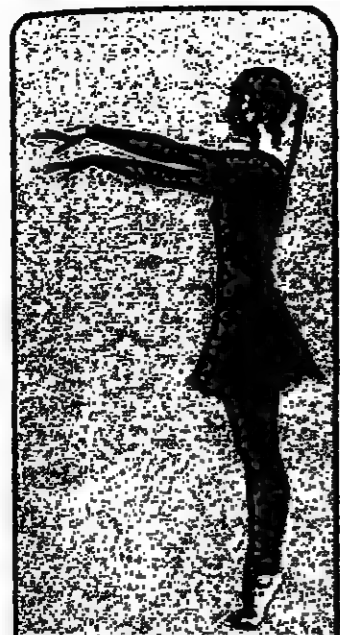
شركة منتجات الألمنيوم المحدودة

الرياض : ١١٥١٠٠٠ - ١١٥١٠٠٠
جدة : ٢١٤٢٢ - ٢١٤٢٢
دمشق : ١١٥١٠٠٠ - ١١٥١٠٠٠

سرايا

من الوبكو

عذوبة كل امرأة تأخذني منها؟



أعداد
مربكة
خاتمة

سمك
مع خضار

● للخبز
٢ كيلو سمك - نصف كيلو
جسك طماطم مقطعة - نصف
كيلو كوسة مقطعة
ومقطعة - ربع كيلو جزر
مقشر ومقطع - بصلتان
صغيرتان - كيلو بندورة
مقطعة شرائح

● الطريقة:
● ملح السمك ثم ادنيه
بالزيت وضمعه في الصنية
أشوى السمك في الفرن مدة
نصف ساعة
● لشوى البصل وحمريه في
الزيت. واسلقى الكوسة والجزر
نصف سلقه
● ضعي الجزر والكوسة والبصل
والبطاطس والبندورة فوق السمك
وفي الملح والبهار ثم ضعي قليلا
من الماء
● اسخلي الصينية في الفرن واتركها
حتى تنضج
● ضعيها مع الارز الأبيض

المرأة والرياضة

أعداد : وسيلة خلع

تمارين الساقين والركبتين ..

● قفي امام حائط على رؤوس اصابع القدمين صورة رقم ١
● الذراعان ممدودتان الى الامام بشكل مستقيم واتني
الركبتين بصورة تدريجية حتى تكتمل وضعية الرض
● القرفصاء - صورة رقم ٢
كردي هذا التمرين مرات عديدة



رفع الركبة عاليا ..

● قفي باستقامة وركزي بصرك على نقطة ثابتة تملح حوال
١٠ سم عن مستوى النظر صورة رقم ٣
● تنفسي ببطء هادئة ومستمرة وفي الوقت نفسه اجري في
موضعك الثابت رافعة ركبتك بمستوى الخصر صورة رقم ٤
● اقترني اثناء الركض عند كل خطوة بحيث يكون مستوى
النظر على اسقامة واحدة مع النقطة الثابتة التي تركزي
عليها النظر



السمنة

الدكتور يوسف المنيح :

● السمنة البغطة مؤثر لحدوث تصلب شرايين القلب مبكرا .. !

● المش أفضل رياضة .. تخفيض الجسم من الوزن الزائد .. !

● لحيوية النضيق .. ضارة جدا ويجب عدم استعمالها .. !

● السمنة مرض من امراض العصر .. او كما يسميه البعض من امراض الرخاء .. فلاتك ان الذين ياكلون كثيرا ولايقومون بأي جهد جسماني يتعرضون للاصابة بالسمنة التي تهددهم بالتهرب لكثير من الامراض والمشكلات النفسية والاجتماعية .. فهناك العديد من الدراسات التي تؤكد ضرورة الاقلال من كميات الطعام مع زيادة في الحركة والجهد الجسماني ..

وعن اسباب السمنة وخطورها والامراض الناتجة عنها ونوعيات الاكل التي تؤدي الى السمنة .. وكيفية المحافظة على الرشاقة .. يتحدثنا الدكتور يوسف المنيح أخصائي القلب بمستشفى فقيه

● يعرف الدكتور يوسف المنيح السمنة بأنها الزيادة المفرطة في الوزن والفتحة في زيادة نسبة المواد الدهنية في الجسم .. وهي جفزة الحدوث بين الصغار والكبار وليس لها عمر محدد ..

● اما عن اسباب السمنة فيقول الدكتور يوسف المنيح السمنة بالزيادة المفرطة في الوزن والفتحة في زيادة نسبة المواد الدهنية في الجسم .. وهي جفزة الحدوث بين الصغار والكبار وليس لها عمر محدد ..

● أسباب السمنة
ينتج عنها صعوبة في الحركة والتهاب المفاصل وضغط الدم وحصوات المرارة وهوال ساقين وصعوبة التنفس .. والسمنة المفرطة مؤثر على امكانية حدوث تصلب في شرايين القلب في عمر اصغر حيث انها تساعد على زيادة نسبة الدهون والكوليسترول في الدم وقد ينتج عن ذلك ايضا جلطة القلب او جلطة المخ التي تؤدي الى الشلل في الاطراف .. كما تساعد السمنة على زيادة بعض الامراض الباطنية كالتهابات في البنكرياس والكبد والحواسل الجلدية ومرض السكر ..

● نصائح للمرضى
● وينصح الدكتور يوسف مريض السمنة .. باتباع هذه الخطوات :
● الاكثار من الشئ فهو يعتبر افضل رياضة بدنية اذا انه يساعد على تخليص الجسم من الوزن الزائد
● اداء بعض التمارين الرياضية المناسبة واستعمال الدراجة الثابتة وبعض الاجهزة الرياضية المناسبة
● الحرص على اداء بعض الاعمال الجسمانية وايضا صعود السلالم من طريق السلالم
● بالنسبة للتغذية .. يجب الاقلال من الدهون ومحاولة تثقيب اللحم من الشحم قبل طبخه كذلك الاقلال من المواد النشوية كالارز والمكرونة والبطاطس والسكريات والمقلبات والسليبات

● يجب الاكثار من السلطة والخضروات والفاكهة .. والامتناع من تناول الماء بكميات عادية
● ننصح ايضا كل مريض بالسمنة ان يقيس وزنه بصورة منتظمة حتى يتسنى له مراقبة نفسه اولا باول
● علاج الغدد الصماء اذا كانت هي سبب السمنة والحذر من استعمال ادوية التخسيس نظرا لما قد تسببه من اضرار جانبية وخاصة على الجهاز التنفسي ..

● تأثير زيادة الوزن على الصحة العامة
لجميع الاشخاص في جميع مراحل العمر ولكنها تؤثر في الرجال اكثر من النساء .. فقد ثبت علميا من الاحصائيات ان النجاح في تخفيض الوزن لايساعد فقط على الزيادة من امراض القلب ولكنه يعمل على خفض مستوى الكوليسترول في الدم ويساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع ..

● ويخفض الوزن هو من اهم العوامل في علاج وخفض مستوى الكوليسترول وبعض الدهون الضارة .. كما تقل الاحصائيات على ان نسبة الوفيات في جميع الاعمار تزيد بين ذوي الاجسام البدينة عن ذوي الازنان المعتدلة ..

● وفوق من الاربعين تلعب البدانة دورا هاما في الاصابة بامراض تصلب الشرايين وخصوصا الشرايين التاجية كما تزيد من التعرض للاصابة بارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الدهون الشارة بالدم

حوار مع ربة بيت

● ضربة غرس الحب في نفوس الصغار .. !

● عامل الناس بما تحب ان يعاملوك به .. !

ضيفتنا هذا الاسبوع هي حرم الاستاذ محمد عبدالله بالخطوط السعودية حيث كان لنا معها هذا الحوار ..



● متى تكون الحياة جميلة ؟
● اذا توفر الشعور بالاستقرار العائلي والنجاح بالنسبة لمل الزوج ودراسة الاولاد ..
● ماهي حقيقتك ؟
● عامل الناس بما تحب ان يعاملوك به ..

الزوجة المثالية !
● ماهي مواصفات ربة البيت المثالية ؟
● ربة البيت المثالية هي التي تتولى بغير حدود الزوج والاولاد .. وتنظم وقتها بحيث لاتأخذ منها الاصل من الزمان كل جهدها على حساب الامتنان بنفسها

● مشاكل ربة البيت .. !
● ماهي أبرز متاعب ومشاكل ربة البيت ؟
● تعاني ربة البيت بعد الانتهاء من اعمالها المنزلية من الفراغ خاصة اذا لم يكن لها هواية معينة تزارها .. هذا بالإضافة الى مشاكل ومتاعب الاولاد ..

● اسلوب تربية الاولاد .. !
● ماهو اسلوبك في تربية الاولاد ؟
● يجب ان تغرس الحب في نفوس الاولاد .. وهذا ماأحاول ان افعله .. ايضا نعوذهم على العادات السنية والعادات الاسلامية منذ الصغر .. والاعتماد على النفس ..

● الانجاب المبكر .. !
● ملاحظتي في الانجاب المبكر ؟
● هذا يختلف تبعا لاستعداد الام وذلك من الناحية الصحية وظروفها الاجتماعية ..

الجمال

أعداد : اصال سليمان

اساس الماكياج

شعبي لسات خفيفة منه على بشرة وجهك وعنقك ثم راعي تسويته جيدا مع العناية بخط الشعر في الجبهة والخدين ..

● البودرة
يمكنك ان تنتري على بشرة وجهك طبقة من البودرة بعد نشرها على وجهك خذى قطعة صغيرة من القطن ثم سوي البودرة جيدا ..

● احمر الخدود ..
اذا كانت بشرة وجهك مشربة بالحمرة الطبيعية فانت لاحتاجين لاستعمال احمر الخدود ولكن اذا كان وجهك باهتا بعض الشيء فيمكنك وضع لسه خفيف جدا على العظام البارزة في الخدين من احمر الخدود مع الاتجاه الى اعل عند خط الشعر في الخدين ..

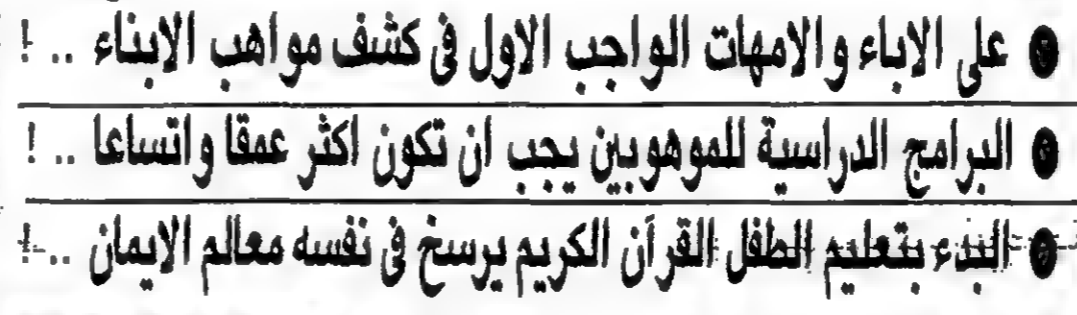


غرفة استقبال النقة استخدمت فيها ألوان جديدة هي الأزرق يدرجات مع إحلال اللون الأبيض واللون الأحمر مما يعطي لسة جمالية جديدة والأبواب تكون من خشبة تكفي لالته الشكاش وكوسيل

فوتيل وفيتر لاحظت الخلفه



آہدقاء الماحق



ماذا يعرف العالم
عن هذه الحلقة الغريبة في
الحياة التي تسمى
اللعقة لدى المطلق .. نبدأ بما
تصل إل كل العالم في جولة مع
هذه الحلقة غريبة في الحياة

القدس إلى الإسكندرية

الأمنية

عزة هي حقة لآية الطبية
السوية للجرحى ..
معقلى .. القاموس ؟
الكاميوس أو الجرح الكمي ..
وقاموس اللابى اى جلع اللاب ..
ملعو أطول نهر في العلم ؟
التيل أو أطول نهر .. يبلغ طول
جبرى النيل ٦٧٠٠ كلم متر من منبعه
في بحيرة فيكتوريا إلى صحبه في رشيد
وسيدنا .. يستند نهر النيل أمامه
الاستواش من عدة بحيرات ونهيات
والقى حناية بلغ عند مدخه ٤ جروب
هذا الاستواء .. ويتوزع حناية في هذه
النقل على عدةقطار هي قزانيا وكينا
ولكنكيجو وولغدا والسودان .. ثم

من ناحية الجسمية : فمن مسلات المهرج ان
يكن أكثر رشا وأصل بدهج غلبه ونسبة الزبدة
الذين أكثر منها في الدج .. ويكثر المهرج الكلى
عنه على ما في الإسكندرية القديسة ..
وما عدا هذا الخلد الإجماعية والاعفالية : يتميز
المهرج بانه مسلات بانه شخسبة ليل مشاوية وسيلته
الانقراضات كما ان فيه القديسة الكبرية .. على قدر
الانقراضات .. كما نجد ان المهرج لايل في القديسة
الانقراضات فمنه هو فيل في الاعمال التي يكون
الواعد ونظم القديسة العامة التي تتطلب
الانقراضات كما انه يغفل مسلاته مسلاته

فهو ان ناس صيرة القديس
الانقراضات .. القديسة الكبرية .. يجب على
الانقراضات من رديسة المهرج ان تكون رديسة
الانقراضات .. والاسي الانقراضات القديسة
الانقراضات .. القديسة الكبرية .. القديسة
الانقراضات .. القديسة الكبرية .. القديسة

● الضبع حيوان قوى ولكنه تنمزال يتجنبني غيره من المفترقات لوجدة انه كثيرا مايوصف بالحيون . وتركيب جسم هذا الحيوان غريب الى حد ما ان رجله الاسمين ابل من الخلفيتين .. وتنتظن الضباع افريقيا والجزء الغربي من اسيا ..

● والضباع من اللوامح ولكن يبدو انها تغضل الاكتفاء ببقايا الفرائس التي تلتها لوامح اخرى .. فهي تأكل مثلا بقايا حمار مشط صرعت الاسود .. والضباع تكون واسنان بالمة القوية تمكنها من تهشيم العظام واكلها .. فهي تستطيع ان تأكل عظام ثور هشم ..

● والضباع جميعها تغلي على اكل لحوم طال بها العهد .. حتى شفتت ولذلك تعتبر وحوشا ذات فائدة لكونها قشاشة أو تشاشات .

● ومن اقرباء الضبع حيوان آخر ويبنهما شبه الى حد كبير .. ولكن معرفة الناس به والمسلم يشكه اقل من معرفتهم بالضبع .. وهذا الحيوان هو ثوب الارض .. وثوب الارض من الفشاشات شأنه في ذلك شأن الضبع .



مناقضات

مناقضات حكومية

مناقضات

وزارة البريد والهاتف

تعلن وزارة البريد والهاتف / الإدارة العامة للمنافسة الحكومية
بأنها في حقها العامة المنافسة

رقم	اسم المنافسة	نوع المنافسة	الجهة المنظمة	الجهة المستفيدة
١٧٧١١	مناقصات لخدمات البريد	مناقصات	الإدارة العامة	البريد

١ - مناقشة لخدمات البريد والهاتف / الإدارة العامة للمنافسة الحكومية
٢ - مناقشة لخدمات البريد والهاتف / الإدارة العامة للمنافسة الحكومية

١٧٧١٢

١٧٧١٣

١٧٧١٤

١٧٧١٥

١٧٧١٦

١٧٧١٧

١٧٧١٨

١٧٧١٩

١٧٧٢٠

١٧٧٢١

١٧٧٢٢

١٧٧٢٣

١٧٧٢٤

١٧٧٢٥

١٧٧٢٦

١٧٧٢٧

١٧٧٢٨

١٧٧٢٩

١٧٧٣٠

١٧٧٣١

١٧٧٣٢

وزارة الصحة

تعلن وزارة الصحة / الإدارة العامة للمنافسة الحكومية
بأنها في حقها العامة المنافسة

رقم	اسم المنافسة	نوع المنافسة	الجهة المنظمة	الجهة المستفيدة
١٧٧٣٣	مناقصات لخدمات الصحة	مناقصات	الإدارة العامة	الصحة

١٧٧٣٤

١٧٧٣٥

١٧٧٣٦

١٧٧٣٧

١٧٧٣٨

١٧٧٣٩

١٧٧٤٠

١٧٧٤١

١٧٧٤٢

١٧٧٤٣

١٧٧٤٤

١٧٧٤٥

١٧٧٤٦

١٧٧٤٧

١٧٧٤٨

١٧٧٤٩

١٧٧٥٠

١٧٧٥١

١٧٧٥٢

١٧٧٥٣

١٧٧٥٤

١٧٧٥٥

وزارة الإسكان

تعلن وزارة الإسكان / الإدارة العامة للمنافسة الحكومية
بأنها في حقها العامة المنافسة

رقم	اسم المنافسة	نوع المنافسة	الجهة المنظمة	الجهة المستفيدة
١٧٧٥٦	مناقصات لخدمات الإسكان	مناقصات	الإدارة العامة	الإسكان

١٧٧٥٧

١٧٧٥٨

١٧٧٥٩

١٧٧٦٠

١٧٧٦١

١٧٧٦٢

١٧٧٦٣

١٧٧٦٤

١٧٧٦٥

١٧٧٦٦

١٧٧٦٧

١٧٧٦٨

١٧٧٦٩

١٧٧٧٠

١٧٧٧١

١٧٧٧٢

١٧٧٧٣

١٧٧٧٤

١٧٧٧٥

١٧٧٧٦

١٧٧٧٧

١٧٧٧٨

وزارة الداخلية

تعلن وزارة الداخلية / الإدارة العامة للمنافسة الحكومية
بأنها في حقها العامة المنافسة

رقم	اسم المنافسة	نوع المنافسة	الجهة المنظمة	الجهة المستفيدة
١٧٧٧٩	مناقصات لخدمات الداخلية	مناقصات	الإدارة العامة	الداخلية

١٧٧٨٠

١٧٧٨١

١٧٧٨٢

١٧٧٨٣

١٧٧٨٤

١٧٧٨٥

١٧٧٨٦

١٧٧٨٧

١٧٧٨٨

١٧٧٨٩

١٧٧٩٠

١٧٧٩١

١٧٧٩٢

١٧٧٩٣

١٧٧٩٤

١٧٧٩٥

١٧٧٩٦

١٧٧٩٧

١٧٧٩٨

١٧٧٩٩

١٧٨٠٠

١٧٨٠١

